BIULETYN

WOJEWÓDZKIEGO KOMITETU KULTURY FIZYCZNEJ I RAD OKRĘGOWYCH ZRZESZEŃ SPORTOWYCH W SZCZECINIE

Nr 1 (Rok II) Szczecin, dnia 14 stycznia 1956 r. **Poz. 1 — 9**

TREŚĆ:

Poz. 1.

KOMUNIKAT

1/56

Referatu Organizacyjnego WKKF.

1). Schemat organizacyjny Biura Wojewódzkiego Komitetu Kultury Fizycznej w Szczecinie — Al. Wojska Polskiego 72.

— Przewodniczący WKKF — pokój nr 3; telef. 68-12
Dni i godziny przyjęć:
Wtorki od 12 — 15
Czwartki „ 17 — 21
Piątki „ 8 — 15
Soboty „ 12 — 15

— Zastępca Przewodniczącego WKKF . . . . pokój nr 1, telef. 67-92
Dni i godziny przyjęć:
Wtorki i czwartki od 8 — 15
Piątki . . . . . „ 8 — 21
Resortowo odpowiedzialny za:
— budownictwo sportowe
— sprawy finansowe
— gospodarcze
Przewodniczący Wojewódzkiej Komisji Urządzeń Sportowych i Przewodniczący Kolegium Redakcyjnego Biuletynu Sportowego WKKF.

— Zastępca Przewodniczącego WKKF . . . . pokój nr 17, telef. 40-73
Dni i godziny przyjęć:
Wtorki od 14 — 15
Środy „ 8 — 20
Czwartki, piątki i soboty od 8 — 15
Resortowo odpowiedzialny za sprawy WF i Sportu i komórki organizacyjne Oddziału WF i Sportu WKKF.

— Kancelaria ogólna . . . pokój nr 2, telef. 68-12
Godziny urzędowe 8 — 15

— Referat organizacyjny — pokój nr 2, telef. 68-12
Godziny urzędowe od 8 — 15
Sprawy organizacyjne, kadrowe, dyscypliny pracy, skarg i zażaleń.

— Referat Planowania i Statystyki . . . . . . pokój nr 2, telef. 68-12
Godziny urzędowe od 8 — 15
Zbiorczy plan zadań w ruchu sportowym i sprawozdania z wykonania podstawowych zadań planowych i z akcji masowych.

— Referat Sportu na Wsi — pokój nr 2, telef. 68-12
Godziny urzędowe od 8 — 15
Sprawy sportu wiejskiego i ruchu łączności miasta ze wsią.

— Referat Urządzeń Sportowych . . . . . pokój nr 7, telef. 25-58
Godziny urzędowe od 8 — 15
Sprawy związane z budową obiektów sportowych (inwestycje, kapitalne remonty i budownictwo społeczne obiektów sportowych). Sekretariat Wojew. Komisji Urządzeń Sportowych.

— Referat finansowy i gospodarczy . . . . . pokoje nr 5 — 6, telef. 68-51
Godz. urzędowe: od 8 — 15
Księgowość, kasa, administracja budynku biurowego, oraz sprawy gospodarcze.

Oddział WF i Sportu

— Starszy Inspektor Wyszkolenia Sportowego — pokój nr 15, telef. nr 62-34
Godziny urzędowe:
Poniedziałki, środy, czwartki i soboty od 8 — 15
wtorki i piątki „ 14 — 21
Jednolity Kalendarz Imprez Sportowych, Komisja Kontroli SPO, Komisja Kontroli Lekarskiej.

— Inspektor SPO i Klasyfikacji . . . . . pokój nr 15, telef. 62-34
Godziny urzędowe:
Poniedziałki, wtorki, środy, piątki i soboty od 8 — 15,
czwartki . . . „ 14 — 21.
Rozprowadzenie druków dla dokumentacji SPO i Klasyfikacji Sportowej, prowadzenie ewidencji wydanych legitymacji i odznak, pomoc i kontrola pracy Sekcji Sport. WKKF w zakresie prowadzenia dokumentacji klasyfikacyjnej.

— Inspektor Szkolenia Kadr Sportowych . . . . pokój nr 15, telef. 62-34
Godziny urzędowe: 8 — 15
Rejestr kadr trenersko-instruktorskich, plan szkolenia i realizacji szkolenia kadr instruktorskich, sędziowskich i aktywu sportowego, opiniowanie programów szkolenia i dobór kandydatów na kursy.

— Inspektor dyscyplin sportowych . . . . . . pokój nr 14, telef. 62-34
Godziny urzędowe:
Poniedziałki, wtorki i soboty . . . od 8 — 15
środy i piątki „ 14 — 21
Sekcje: lekkoatletyczna, piłki ręcznej, hokeja na trawie.

— Inspektor dyscyplin sportowych . . . . . . pokój nr 12, telef. 77-42
Godziny urzędowe:
Poniedziałki, środy,
Sekcje: strzelectwa sport. łucznicza,

piątki i soboty od 8 — 15, wtorki i czwartki „ 14 — 21 — jeździecka, sportów zimowych, pięcioboju nowoczesnego.

— Inspektor dyscyplin sportowych . . . . . . pokój nr 11, telef. 61-85
Godziny urzędowe: poniedziałki, środy, piątki i soboty od 8 — 15, wtorki i czwartki „ 14 — 21 — Sekcje: boksu, tenisa stołowego, atletyki.

— Inspektor dyscyplin sportowych . . . . . . pokój nr 11, telef. 61-85
Godziny urzędowe: poniedziałki, wtorki, czwartki i soboty od 8 — 15, środy i piątki „ 14 — 21 — Sekcja piłki nożnej

— Inspektor dyscyplin sportowych . . . . . . pokój nr 16, telef. 40—73
Godziny urzędowe: poniedziałki, środy, piątki i soboty od 8 — 15, wtorki i czwartki „ 14 — 21 — Sekcje: kolarska, szachów i warcab, szermiercza, piłki koszykowej, tenisa ziemnego.

— Inspektor propagandy i dyscyplin sportowych pokój nr 16, telef. 40-73
Godziny urzędowe: Poniedziałki, wtorki, czwartki, piątki i soboty . . . od 8 — 15, środy . . . . „ 14 — 21 — Sekcje: propagandy, piłki siatkowej.

— Inspektor WF i Sportu w Szkolnictwie . . . . . pokój nr 18, telef. 40-73 (z przywołaniem)
Godziny urzędowe od 8 — 15 — Referat WF i Sportu w Szkolnictwie, Sekcja gimnastyki.

— Inspektor dyscyplin sportowych . . . . . . pokój nr 19, telef. 67-56
Godziny urzędowe: Poniedziałki, czwartki i soboty . . . od 8 — 15, wtorki, środy i piątki . . . . „ 14 — 21 — Sekcje: pływania, kajakowa, żeglarska, wioślarska.

UWAGA:

Poniedziałki każdego tygodnia są zastrzeżone na narady robocze i szkolenie zawodowe pracowników WKKF.

TERMINARZ POSIEDZEŃ
Prezydium Sekcji Sportowych WKKF.

Dzień	Godzina	Sekcja
Wtorki	godzina 18	Sekcje: atletyki, boksu, piłki koszykowej, sportów zimowych.
Wtorki	godzina 19	Sekcja kajakowa (po 15 każdego miesiąca).
Środy	godzina 17	Sekcja gimnastyki, „ piłki siatkowej (po 1 i 15 każdego miesąca).
„	„ 18	Sekcja lekkiejatletyki (przed 15 15 każdego miesiąca).
„	„ 18	Sekcja pływania (po 1 i po 15 każdego miesiąca).
„	„ 18	Sekcja łucznictwa
Czwartki	godzina 10	Sekcja szermierki
„	„ 17	Sekcja propagandy (po 1 i 15 każdego miesiąca).
„	„ 18	Sekcja kolarska (po 1 i 15 każdego miesiąca).
„	„ 18	Sekcja strzelectwa sportowego.
„	„ 18	Sekcja tenisa ziemnego.
„	„ 18	Sekcja szachów i warcab.
„	„ 19	Sekcja tenisa stołowego
„	„ 17	Wojewódzka Komisja Urządzeń Sportowych (po 15 każdego miesiąca).
Piątki	godzina 18	Sekcja jeździecka.
„	„ 18	Sekcja piłki nożnej.
„	„ 18	Sekcja piłki ręcznej (przed 15 i 30 każdego miesiąca).
„	„ 19	Sekcja hokeja na trawie (po 1 i 15 każdego miesiąca).
„	„ 19	Sekcja żeglarska (po 1 i 15 każdego miesiąca).

WYKAZ ZRZESZEŃ SPORTOWYCH W SZCZECINIE

1. Akademickie Zrzeszenie Sportowe
   Zarząd Okręgowy Szczecin, Al. Niepodległości Nr 30, tel. 33-594.
2. Zrzeszenie Sportowe „Budowlani"
   Rada Okręgowa, Szczecin, ul. Wielkopolska 16, tel. 78-53.
3. Zrzeszenie Sportowe „Gwardia"
   Zarząd Wojewódzki, Szczecin, ul. Stoisława 1, tel. 53-44.
4. Zrzeszenie Sportowe „Kolejarz".
   Rada Okręgowa, Szczecin, ul. 3-go Maja 12, tel. 42-52
5. Rada Wojewódzka Zrzeszenia Sportowego „Ludowe Zespoły Sportowe"
   Szczecin, ul. Wawrzyniaka 8, tel. 78-56.
6. Zrzeszenie Sportowe „Sparta"
   Rada Wojewódzka, Szczecin, Al. Wojska Polskiego 127, tel. 75-85 i 68-21.
7. Zrzeszenie Sportowe „Start"
   Rada Okręgowa, Szczecin, ul. Wielka 7/8, tel. 40-98.
8. Zrzeszenie Sportowe „Włókniarz"
   Rada Okręgowa, Szczecin, ul. Małopolska 17, tel. centr. 330-51 wewnętrzny 45.
9. Zrzeszenie Sportowe „Zryw"
   Rada Okręgowa, Szczecin, ul. Obrońców Stalingradu 11, tel. 28-29.

ORGANIZACJE MASOWE WSPÓŁPRACUJĄCE W ZAKRESIE SPORTU

1. Związek Motorowy, Zarząd Okręgu,
   Szczecin, ul. Felczaka 17, tel. 52-47.
2. Liga Przyjaciół Żołnierza, Zarząd Wojewódzki,
   Szczecin, ul. Wojciecha 12, tel. 71-92 (sekretariat)
3. Polskie Towarzystwo Turystyczno-Krajoznawcze, Zarząd Okręgu,
   Szczecin, pl. Batorego 2, tel. 57-87 (sekretarz zarządu).

St. Insp. Organizacyjny
(Stanisław Tott)

Przewodniczący WKKF
(E. Szczęsny)

Poz. 2.

KOMUNIKAT

1/56

Sekcji Tenisa Stołowego WKKF

I. Weryfikacja mistrzostw drużynowych klasy A — mężczyzn

z dnia 18. 12. 1955 r.

Sparta Gryfice	—	Kolejarz CZRM	10:0 v.o.
Sparta Szcz. Zakł. Graf.	—	Sparta Szcz. Zakł. Piw.	4:6
Sparta Choszczno	—	Czarni Szczecin	0:10
AZS Szczecin II	—	Budowlani Miastopr.	0:10 v.o.
Sparta Dębno	—	Osadnik Myślibórz	7:3

z dnia 21. 12. 1955 r.

Budowlani Miastopr.	—	Osadnik Myślibórz	8:2

Aktualna tabela klasy „A" — mężczyzn

L.p.	Nazwa drużyny	zawodów ilość	punkty	partii stos
1.	Sparta Gryfice	10	18:2	77:23
2.	Czarni Szczecin	10	18:2	69:31
3.	Sparta Szcz. Zakł. Piw.	10	17:3	71:29
4.	Kolejarz CZRM	10	11:9	59:41
5.	Osadnik Myślibórz	11	10:12	52:58
6.	Budowlani Miastoprojekt	11	9:13	56:54
7.	Sparta Dębno	10	8:12	43:57
8.	AZS Szczecin II	10	7:13	39:61
9.	Sparta Szcz. Zakł. Graf.	10	4:16	37:63
10.	Sparta Choszczno	10	0:20	7:93

II. Weryfikacja zawodów o mistrzostwo klasy „B" — kobiet

Grupa II.

z dnia 7. 12. 1955 r.

Odra Szczecin	—	Kolejarz Hartwig	3:7
Zryw Tech. Poczt.-Tel.	—	Stal Stocznia	10:0 vo

z dnia 14. 12. 1955 r.

Stal Stocznia	—	Odra Szczecin	0:10 vo
Kolejarz Hartwig	—	Zryw Tech. Poczt.-Tel.	10:0 vo

Końcowa tabela mistrzostw klasy „B" — kobiet grupa II.

1.	Kolejarz Hartwig	3	6:0	27:3
2.	Odra Szczecin	3	4:2	20:10
3.	Zryw Techn. Łączn.	3	2:4	13:17
4.	Stal Stocznia	3	0:6	0:30

III. Skład drużyn o mistrzostwo klasy „A" kobiet na rok 1956

Decyzją Prezydium Sekcji Tenisa WKKF postanowiono awansować następujące drużyny kobiet, zajmujące w rozgrywkach klasy „B" I i II miejsce w swoich grupach:

z grupy I

Kolejarz Stargard
Budowlani Miastoprojekt

z grupy II

Kolejarz Hartwig
Odra Szczecin

Ostateczny skład klasy „A" na rok 1956 jest następujący:

1. Pogoń Szczecin
2. Czarni Szczecin
3. Kolejarz Stargard
4. Budowlani Miastoprojekt
5. Kolejarz Hartwig
6. Odra Szczecin

W związku z tym, przypomina się tym drużynom o należytym przygotowaniu się do mistrzostw drużynowych klasy „A", które w roku 1956 rozpoczną się w miesiącu marcu — I runda.

IV. Rozgrywki o mistrzostwo klasy „B" — mężczyzn

Zawiadamia się wszystkie Sekcje Tenisa Stołowego PKKF, że zgodnie z Jednolitym Kalendarzem Sportowym WKKF, zawody drużynowe o wejście do klasy „A" odbędą się w terminach 29. I. 56.

W związku z tym, należy do dnia 22. I. 1956 zakończyć mistrzostwa drużynowe powiatu (klasa „B"). Mistrzów drużynowych należy zgłosić najpóźniej do dnia 23. I. 56 r. (telegraficznie). Jednocześnie należy przesłać do Sekcji Tenisa Stołowego WKKF sprawozdania z przeprowadzonych rozgrywek oraz tabele mistrzostw.

Przewodniczący Sekcji Ten. Stołowego

(Bogusław Palczyński) (Marian Górzyński)

Poz. 3.

KOMUNIKAT

1/55

Sekcji LA WKKF

TABELA

10 najlepszych wyników dzieci do lat 14-tu w 1955 r.

Dziewczęta bieg 60 m.

Lp.	Nazwisko i imię	Szkoła i miejscowość			Wynik
1.	Klemberg Inga	Szk.	Podst.	Gryfice	10,0 sek.
2.	Stygor Henryka	„	„	Szczecin	10,0 „
3.	Tomaszewska Grażyna	„	„	Stargard	10,0 „
4.	Krawczyk Halina	„	„	„	10,5 „
5.	Kuncewicz Regina	„	„	Szczecin	10,6 „
6.	Borkowska Lilianna	„	„	Gryfice	10,8 „
7.	Rojkowska Zdzisława	„	„	Dębno	11,0 „
8.	Dubrowska Henryka	„	„	Dębno	11,0 „
9.	Boc Leokadia	„	„	Gryfice	11,0 „
10.	Bocian Czesława	„	„	Kamień	11,0 „

Dziewczęta sztafeta 4×50 m.

1.	Rojkowska — Klosińska Dubrowska	Szk.	Podst.	Dębno	32,8 sek.
2.	Elenberg — Borkowska Boć — Bezulska	„	„	Gryfice	33,2 „
3.	Sobieraj — Bezulska Kaczyńska — Niewiadomska	„	„	„	33,3 „
4.	Stygor — Pawłowska Nowakowska — Sobieraj	„	„	Szczecin	35,0 „
5.	Niewiadomska — Bem Nowakowska — Sobieraj	„	„	Pyrzyce	35,8 „
6.	Kamada — Staręga Leśnicka — Oberta	„	„	Świnouj.	36,0 „
7.	Krawczyk—Tomaszewska Molubowska — Janeda	„	„	Stargard	37,6 „
8.	Wołczyńska — Ekrowska Nielew — Sękowska	„	„	Szczecin	38,8 „
9.	Ponkowska—Macholowicz Biz — Krzywiec	„ „	„ „	Dębno — Chojna	39,3 „

100 m. — dziewcząt

1.	Narocka Halina	Szk.	Podst.	Lipiany	13,9
2.	Domino Czesława	„	„	L. Chojna	14,4
3.	Szczepańska Aniela	„	„	L. Chojna	14,8
4.	Bończyk Halina	„	„	Og. Myślibórz	15,5
5.	Dryworyńska Barbara	„	„	TPD 1 Szcz.	15,6

400 m. dziewcząt

1.	Nawrocka Halina	„	„	Og. Lipiany	70,3
2.	Olesiak Wiesława	„	„	LZ Stargard	87,1

Skok wzwyż dziewcząt

1.	Sobczak Irena	Lic. Żeńskie Stargard	1,14
2.	Ichoranicka Maria	TPD Szczecin	1,14

Dysk dziewcząt

1.	Górzyńska Irena	Og. Myślibórz	23,50

Kula dziewcząt

1.	Kusion Maria	E. P. Szczecin	6,31

oszczep dziewcząt 400 gr

1.	Górzyńska Irena	Szk. Og. Myślibórz LZS	28,70

oszczep dziewcząt 600 gr

1.	Górzyńska Irena	Szk. Og. Myślibórz LZS	22,51

Dziewczęta skok w dal

1.	Krawczyk Halina	Szk.	Podst.	Stargard	3,97
2.	Tomaszewska Grazyna	„	„	„	3,91
3.	Stygor Henryka	„	„	Szczecin	3,76
4.	Bocian Czesława	„	„	Kamień	3,57
5.	Borkowska Lilianna	„	„	Gryfice	3,56
6.	Molubowska Józefa	„	„	Stargard	3,50
7.	Sobczak Irena	„	„	Kamień	3,49
8.	Elenberg Inga	„	„	Gryfice	3,48
9.	Wollos Janina	„	„	Łobez	3,43
10.	Boc Leokadia	„	„	Gryfice	3,40

Dziewczęta skok wzwyż

1.	Swiegot Stefania	Szk.	Podst.	Nowogard	1,18
2.	Sobczyk Irena	„	„	Kamień	1,18
3.	Krawczyk Halina	„	„	Stargard	
4.	Buryszek Halina	„	„	Goleniów	1,15
5.	Lipko Eugenia	„	„	Nowogard	1,10
6.	Rojkowska Zdzisława	„	„	Dębno	1,10
7.	Hendsche Stanisława	„	„	Goleniów	1,10
8.	Wollos Janina	„	„	Łobez	1,10
9.	Dubrowska Henryka	„	„	Dębno	1,10
10.	Eienberg Inga		„	Gryfice	1,05

Dziewczęta rzut piłką palant.

1.	Krawczyk Halina	„	„	Stargard	53 m.
2.	Klosińska Benedykta	„	„	Dębno	40 m.
3.	Swiegot Stefania	„	„	Nowogard	36 m.
4.	Leśnicka Eurora	„	„	Świnoujście	33 m.
5.	Bocian Czesława	„	„	Kamień	30 m.
6.	Wierzbicka Bożena	„	„	Świnoujście	29 m.
7.	Wołczyńska Teresa	„	„	Świnoujście	28 m.
8.	Boc Leokadia	„	„	Gryfice	27 m.
9.	Lipko Eugenia	„	„	Nowogard	27 m.
10.	Ekrowska Krystyna	„	„	Szczecin p.	27 m.

Dziewczęta — tor przeszkód

1.	Kościuszyk Halina	Szk.	Podst.	Goleniów	24,0
2.	Smykowska Genowefa	„	„	Goleniów	24,3
3.	Zborowiecka Bronisława	„	„	Łobez	24,5
4.	Zielanko Teresa	„	„	Kamień	25,9
5.	Troczyńska Eryka	„	„	Szczecin	26,3
6.	Gorbec Jadwiga	„	„	Nowogard	27,0
7.	Bartosz Krystyna	„	„	Szczecin	27,1
8.	Janeda Bożena	„	„	Stargard	27,1
9.	Golec Alicja	„	„	Nowogard	27,8
10.	Sękowska Danuta	„	„	Szczecin p.	28,2

Chłopcy — 60 m.

1.	Włodarczyk Zenon	Szk.	Podst.	Nowogard	9,2
2.	Maksymow Stanisław	„	„	Szczecin	9,4
3.	Gruszczyński Hieronim	„	„	Nowogard	9,6
4.	Barłog Jerzy	„	„	Myślibórz	9,6
5.	Sorbok Eugeniusz	„	„	Pyrzyce	9,8
6.	Świerczewski Jerzy	„	„	Stargard	9,8
7.	Kamiński Zbigniew	„	„	Szczecin	9,8
8.	Matusiewicz Bronisław	„	„	Pyrzyce	9,9
9.	Nowak Bogdan	„	„	Goleniów	10,0
10.	Werkusz Edward	„	„	Kamień	10,0

Chłopcy — skok w dal

1.	Włodarczyk Zenon	Szk.	Podst.	Nowogard	4,47
2.	Sarbok Eugeniusz	„	„	Pyrzyce	4,37
3.	Matusiewicz Bronisław	„	„	Pyrzyce	4,37
4.	Szymański Bronisław	„	„	Pyrzyce	4,34
5.	Mosiewicz Józef	„	„	Szczecin	4,26
6.	Włodarczyk Józef	„	„	Łobez	4,15
7.	Folbredt Waldemar	„	„	Szczecin pow.	4,10
8.	Nowak Bogdan	„	„	Goleniów	4,02
9.	Marcinek Ryszard	„	„	Gryfice	4,00
10.	Maksymow Stanisław	„	„	Szczecin	3,92

Chłopcy — skok wzwyż

1.	Maksymow Stanisław	Szk.	Podst.	Szczecin	1,42
2.	Szymański Bronisław	„	„	Pyrzyce	1,35
3.	Łukaszewski Jerzy	„	„	Goleniów	1,35
4.	Kamiński Zbigniew	„	„	Szczecin	1,31
5.	Matusiewicz Bronisław	„	„	Pyrzyce	1,30
6.	Sarbok Eugeniusz	„	„	Pyrzyce	1,30
7.	Folbredt Waldemar	„	„	Szczecin pow.	1,25
8.	Świerczewski Jerzy	„	„	Stargard	1,25
9.	Mosiewicz Józef	„	„	Szczecin	1,25
10.	Grodecki Stanisław	„	„	Łobez	1,23

Chłopcy — rzut piłką palant.

1.	Włodarczyk Zenon	Szk.	Podst.	Nowogard	72 m.
2.	Łukaszewski Jerzy	„	„	Goleniów	65 m.
3.	Sorbok Eugeniusz	„	„	Pyrzyce	57 m.
4.	Wołejko Henryk	„	„	Goleniów	56 m.
5.	Ekrowski Horst	„	„	Szczecin p.	55 m.
6.	Mosiewicz Józef	„	„	Szczecin p.	55 m.
7.	Kamiński Zbigniew	„	„	Szczecin p.	55 m.
8.	Kolmus Piotr	„	„	Stargard	54 m.
9.	Świerczewski Jerzy	„	„	Stargard	53 m.
10.	Koluch Zenobiusz	„	„	Świnoujście	52 m.

Chłopcy — tor przeszkód

1.	Staszyński Józef	Szk.	Podst.	Stargard	21,4
2.	Jęczmieniuk Stanisław	„	„	Szczecin	22,7
3.	Stezda Zygmunt	„	„	Łobez	23,8
4.	Fil Mikołaj	„	„	Łobez	24,2
5.	Winiarz Kazimierz	„	„	Szczecin pow.	24,2
6.	Gellu Karol	„	„	Szczecin pow.	25,0
7.	Domagała Andrzej	„	„	Pyrzyce	25,0
8.	Siadczyński Wojciech	„	„	Pyrzyce	25,0
9.	Marczyk Stanisław	„	„	Goleniów	25,1
10.	Lewkowicz Stefan	„	„	Goleniów	25,5

Insp. Sekcji LA Przew. Kom. Młodz.

(—) J. Klóska **(—) Wł. Sekuła**

Poz. 4.

KOMUNIKAT

1/56

Sekcji Strzelectwa Sportowego WKKF

Wojewódzki Komitet Kultury Fizycznej — Sekcja Strzelectwa Sportowego w Szczecinie na podstawie przedłożonych protokółów z zawodów strzeleckich, odbytych dla uczczenia XXXVI rocznicy Wielkiej Rewolucji Październikowej oraz 10-lecia Wojska Polskiego na strzelnicy Bezrzecze, zatwierdza zdobyte minima na klasy w konkurencjach:

Lp.	Nazwisko i imię Zrzeszenie	podstawy a	b	c	Wynik	
	Kbks-6 seniorzy					
1.	Hrydzewicz M., Kolejarz	192	152	182	526	—
2.	Wojtowicz J., Kolejarz	178	175	166	519	—
3.	Surowiecki Z., Kolejarz	190	154	155	499	—
4.	Czarnecki T., Stal	163	158	160	481	—
5.	Dziemian T., Budowlani	172	143	164	479	—
6.	Kletke J., Gwardia	166	148	134	448	—
7.	Stępkowski E., Gwardia	173	150	120	443	—
8.	Greber K., Gwardia	168	147	125	440	—
9.	Żmudziński S., GWKS	176	153	102	430	—
10.	Owsianko A., Sparta	157	129	121	407	—
11.	Leszczyński Z., Gwardia	145	143	114	402	—
12.	Gardziel M., GWKS	165	136	98	399	—
13.	Pęcak L., GWKS	142	151	101	394	—
14.	Karpiński L., Gwardia	155	131	106	392	—
15.	Odzimkowski E., GWKS	155	120	106	381	—
16.	Caban A., GWKS	137	146	94	377	—
17.	Karbowiak J., GWKS	129	141	67	337	—
	Kbks-6 seniorki					
1.	Hasse K., Kolejarz	187	158	175	520	—
2.	Golańska H., Budowlani	190	139	180	509	—
3.	Zarakowska J., GWKS	174	152	172	501	—
4.	Myszkowska E., Budowlani	172	175	134	488	—
5.	Woźniakiewicz J., Kolejarz	172	122	183	477	—
6.	Steczkowska D., Budowlani	162	158	139	459	—
7.	Stankiewicz S., Kolejarz	159	127	148	434	—
8.	Chrzanowska H., Gwardia	162	147	117	426	—
9.	Tymoszuk M., Gwardia	153	150	117	420	—
10.	Wesołowska N., Gwardia	165	129	119	413	—
11.	Gardzieł M., GWKS	169	92	96	357	—
12.	Jacuk U., GWKS	131	116	106	353	—
13.	Filarska S., Gwardia	164	107	70	341	—
14.	Lis J., GWKS	106	111	83	300	—
15.	Malarka I., GWKS	130	79	65	274	—
16.	Macińska J., GWKS	134	79	46	259	—
17.	Kmieć I., Gwardia	143	72	34	249	—
	Kbks-8 seniorzy					
1.	Hrydzewicz M., Kolejarz	—	—	—	375	—
2.	Surowiecki Z., Kolejarz	—	—	—	369	—
3.	Wojtowicz J., Kolejarz	—	—	—	362	—

4. Owsianko A., Sparta	—	—	—	357	—
5. Odzimowski E., GWKS	—	—	—	353	—
6. Stępkowski E., Gwardia	—	—	—	346	—
7. Czarnecki T., Stal	—	—	—	345	—
8. Żmudziński S., GWKS	—	—	—	341	—
9. Pęcak L., GWKS	—	—	—	334	—
10. Gardziel M., GWKS	—	—	—	334	—
11. Kletke J., Gwardia	—	—	—	332	—
12. Greber K., Gwardia	—	—	—	331	—
13. Karbowiak J., GWKS	—	—	—	311	—
14. Caban A., GWKS	—	—	—	302	—
15. Szaj S., Gwardia	—	—	—	287	—

Kbks-8 seniorki

1. Woźniakiewicz J., Kolejarz	—	—	—	364	—
2. Golańska H., Budowlani	—	—	—	363	—
3. Steczkowska D., Budowlani	—	—	—	363	—
4. Hasse K., Kolejarz	—	—	—	356	—
5. Myszkowska E., Budowlani	—	—	—	351	—
6. Stankiewicz S., Kolejarz	—	—	—	339	—
7. Zarakowska J., GWKS	—	—	—	331	—
8. Filarska S., Gwardia	—	—	—	322	—
9. Tymoszuk M., Gwardia	—	—	—	316	—
10. Gardziel M., GWKS	—	—	—	301	—
11. Wesołowska N., Gwardia	—	—	—	288	—
12. Jacuk U., GWKS	—	—	—	284	—
13. Lis J., GWKS	—	—	—	274	—
14. Chrzanowska H., Gwardia	—	—	—	266	—
15. Macińska J., GWKS	—	—	—	243	—
16. Malawka I., GWKS	—	—	—	217	—

Pw-12 seniorzy

1. Cazrnecki T., LZS	—	—	—	262	—
2. Świerczyński J., Gwardia	—	—	—	253	—
3. Hrydzewicz M., Kolejarz	—	—	—	248	—
4. Kletke J., Gwardia	—	—	—	246	—
5. Owsianko A., Sparta	—	—	—	240	—
6. Najman R., Gwardia	—	—	—	239	—
7. Wojtowicz J., Kolejarz	—	—	—	238	—
8. Dziemian T., Budowlani	—	—	—	234	—
9. Karpiński L., Gwardia	—	—	—	229	—
10. Odzimkowski E., GWKS	—	—	—	227	—
11. Sowa J., Gwardia	—	—	—	227	—
12. Leszczyński Z., Gwardia	—	—	—	224	—
13. Żmudziński S., GWKS	—	—	—	222	—
14. Gardziel M., GWKS	—	—	—	220	—
15. Caban A., GWKS	—	—	—	219	—
16. Greber K., Gwardia	—	—	—	218	—
17. Stepkowski E., Gwardia	—	—	—	214	—
18. Surowiecki S., Kolejarz	—	—	—	207	—
19. Pęcak L., GWKS	—	—	—	203	—
20. Karbowiak J., GWKS	—	—	—	201	—

Pw-12 seniorki

1. Tymoszuk M., Gwardia	—	—	—	244	—
2. Żarakowska J., GWKS	—	—	—	239	—
3. Wesołowska N., Gwardia	—	—	—	231	—
4. Chrzanowska H., Gwardia	—	—	—	221	—
5. Stankiewicz S., Kolejarz	—	—	—	217	—
6. Woźniakiewicz J., Kolejarz	—	—	—	217	—
7. Steczkowska D., Budowlani	—	—	—	216	—
8. Kmieć I., Gwardia	—	—	—	189	—
9. Golańska H., Budowlani	—	—	—	188	—
10. Gardziel M., GWKS	—	—	—	171	—
11. Filarska S., Gwardia	—	—	—	171	—
12. Macińska J., GWKS	—	—	—	171	—
13. Lis J., GWKS	—	—	—	166	—
14. Hasse K., Kolejarz	—	—	—	146	—
15. Jacuk U., GWKS	—	—	—	137	—
16. Malawko I., GWKS	—	—	—	131	—
17. Myszkowska E., Budowlani	—	—	—	61	—

Poza konkursem — bicie rekordów

Kbks-6

1. Szaj S., Gwardia	159	110	86	355	—
2. Asztenborski R., GWKS	144	103	92	339	—

Kbks-8

1. Kmieć I., Gwardia	—	—	—	306	—
2. Leszczyński Z., Gwardia	—	—	—	325	—
3. Asztenborski R., GWKS	—	—	—	267	—

Kbks-7a

1. Radzimski B., Sparta	—	—	—	86	—

Pw-12

1. Żarakowska J., GWKS	—	—	—	250	—
2. Karbowiak J., GWKS	—	—	—	239	—
3. Steczkowska D., Budowlani	—	—	—	226	—

Wielobój — indywidualnie

Mężczyźni

I. Hrydzewicz M., Kolejarz	1149
II. Wojtowicz J., Kolejarz	1119
III. Czarnecki T., Stal	1088
IV. Surowiecki Z., Kolejarz	1075
V. Owsianko A., Sparta	1004

Kobiety

I. Żarakowska J.. GWKS	1071
II. Golańska H., Budowlani	1060
III. Steczkowska D., Budowlani	1056
IV. Woźniakiewicz J., Kolejarz	1040
V. Hasse K., Kolejarz	1022

Puchar przechodni D-cy Garnizonu zdobyła reprezentacja ORZZ przed GWKS i Gwardią.

Przew. Sekcji Strzel. Sport.
(—) St. Steczkowski

KOMUNIKAT

Komitetu Organizacyjnego zawodów strzeleckich dla uczczenia XXXVIII rocznicy Wielkiej Rewolucji Październikowej na strzelnicy Bezrzecze w dniu 20. XI. 1955 r.

Konkurencja Kb-2

L.p. Nazwisko imię i zrzeszenie	podstawy a	b	c	Razem p.
1. Surowiecki Z., Kolejarz	81	79	70	230
2. Surowiecki J., LZS	90	79	59	228
3. Greber K., LPŻ	83	72	71	226
4. Kwaśniewski S., LZS	86	72	61	219
5. Sobański B., LZS	71	71	62	204
6. Kowalski M., LPŻ	75	68	59	202
7. Puciato B., LZS	66	61	68	195
8. Szczepański E., LPŻ	66	62	66	194
9. Tatoń J., LPŻ	77	65	46	188
10. Wachowiak, LPŻ	71	70	36	177
11. Dłużyński O., LZS	76	55	43	174
12. Jesiołkiewicz J., LZS	68	47	57	172
13. Michalski Z., LZS	79	49	39	167
14. Borecki E., LPŻ	75	55	37	167
15. Kociołczyk R., LZS	72	49	43	164
16. Obtułowicz W., LPŻ	67	54	38	159
17. Przepióra Z., LPŻ	67	63	24	154
18. Jesiołkiewicz H., LZS	59	54	36	149
19. Gorczyca K., LZS	49	41	58	148
20. Portuś Z., LPŻ	53	56	35	144

Konkurencja Kb-3

1. Pietkiewicz T., LZS	86
2. Jesiołkiewicz J., LZS	50
3. Gogolin W., LZS	47
4. Gonczarek S., LZS	46

Kbks-12a

1. Nowak F., LZS	96

Konkurencja Pw-6

1. Kwaśniewski S., LZS (nowy rek. Okr.) 60/552 M

Konkurencja Pw-13

1. Czarnecki T., LZS (nowy rek. Okr.) 30/286 M

Konkurencja Pw-8

1. Wachowiak E., LPŻ 29/201
2. Obtułowicz W., LPŻ 27/232 I kl.

Konkurencja Pd-6

1. Kwaśniewski S., LZS (nowy rek. Okr.) 60/570 M

Kb-2 zespołowo

1. Zespół I (nowy rek. Okr.) 1020
2. Zespół 987
3. Zespół II 800

Przew. Sekcji Strzel. Sport.
(—) St. Steczkowski

Poz. 5.

KOMUNIKAT

Nr 1/56 SZKOLENIOWY
Sekcji Piłki Ręcznej WKKF

TEMAT: Wytrzymałość i metodyka jej rozwijania u piłkarza ręcznego

Po zakończeniu rozgrywek jesiennych, po następującym z kolei czynnym odpoczynku mającym na celu odprężenie psychiczne, nerwowe oraz odpoczynek fizyczny po ciężkich spotkaniach, zawodnik rozpoczyna normalne treningi, które mają mu zapewnić wszechstronny rozwój fizyczny, zdobycie nawyków ruchowych i techniki piłki ręcznej oraz podstawowe zasady taktyki atakowania i obrony.

Zasadniczym jednak celem treningów w okresie zimowym jest uzyskanie jak największej sprawności fizycznej, którą w dalszych okresach treningowych należy utrzymać na tym samym poziomie. Toteż wstępny okres treningu należy poświęcić specjalnie sprawności osobistej zawodnika oraz technice. Aby uzyskać pełną sprawność fizyczną, należy rozwijać u ćwiczących 5 cech fizycznych a to: wytrzymałość, szybkość, siłę, zręczność oraz gibkość oraz cechy psychiczne jak ambicja, wola walki, chęć zwycięstwa itp. Po wypełnieniu tych zadań możemy przyjąć że zawodnik będzie w stanie wykonać każde ćwiczenie w sposób właściwy, a przy tym bez uszczerbku dla swego zdrowia.

Wytrzymałość, to zdolność do długotrwałych wysiłków. Z punktu widzenia fizjologii wytrzymałość określa się czasem, w ciągu którego pracowytrzymałość mięśni utrzymuje się na określonym poziomie. Wytrzymałość charakteryzuje się możliwością wykonania pracy bez znacznego zmniejszenia jej intensywności w określonym czasie. Każdy piłkarz ręczny, chcąc być wartościowym zawodnikiem, musi być kondycyjnie właściwie przygotowany do czekającego go wysiłku.

Wytrzymałość zależy od:
1. stanu wytrenowania ćwiczącego
2. intensywności wykonywania ćwiczeń
3. stopnia doskonałości techniki ruchu
4. trybu życia
5. odżywiania się zawodnika
6. centralnego układu nerwowego

Wytrzymałość dzielimy na ogólną i specjalną.

Wytrzymałość ogólna określa zdolność do pracy układów krążenia i oddychania, koordynacji czynności wszystkich narządów i układów oraz stan zdrowia zawodnika. Ogólna wytrzymałość daje nam możność do długotrwałych ćwiczeń bez zaburzeń w układzie mięśniowym krążenia i oddychania. Ważną rolę odgrywa tutaj umiejętność wykonywania każdego ruchu. Każdy trening będzie nam wzmagał wytrzymałość ogólną.

Aby właściwie pracować nad podniesieniem sprawności układów oddychania i krążenia, musimy zdać sobie sprawę, jak wielką rolę odgrywają procesy związane z tymi układami, zachodzące w organizmie w czasie treningu lub meczu.

Wiedząc jak wygląda serce i jak ono pracuje, jak pracują nasze płuca i jak przedstawia się sprawa odżywiania mięśni, będziemy mogli stwierdzić, że aby zdobyć wytrzymałość, to wpływ naszej pracy treningowej musi być długotrwały, co z kolei jest możliwe tylko wtedy, kiedy praca wykonywana jest powoli.

Trzeba być bardzo ostrożnym przy stosowaniu stopniowego obciążenia podczas treningu, mającego na celu rozwijanie układu mięśniowego oraz krążeniowo-oddechowego.

Na bazie wytrzymałości ogólnej będziemy mogli rozwijać wytrzymałość specjalną. U piłkarza ręcznego wytrzymałość specjalna będzie polegała na często powtarzalnych krótkich startach lub zrywach (od 10 — 30 m) przeplatanych w zależności od sytuacji lekkim lub silniejszym biegiem, lub też w niektórych momentach marszem.

Duży wpływ na wytrzymałość ma anatomiczna budowa mięśni. O ile w mięśniach danego osobnika znajduje się duża ilość ciałek komórki zwanej sarkoplazmą, która posiada barwik czerwony moglobina, to mięśnie takie, zwane popularnie od czerwonego zabarwienia „mięśniami czerwonymi" dają gwarancję dużej wytrzymałości. Odznaczają się one powolnością skurczu i większą odpornością na zmęczenie. Przeciwieństwem do mięśni czerwonych są t.zw. „mięśnie białe", które pozwalają na rozwinięcie dużej szybkości, o czym będzie mowa przy omawianiu pracy nad szybkością.

Dla wyjaśnienia i lepszego zrozumienia budlowy anatomicznej mięśni należy zaznaczyć, że każdy mięsień składa się z włókien mięsnych, w których znajduje się pewna ilość sarkoplazmy i miofibrylli. O ile we włóknach mięsnych sarkoplazma znajduje się w przeważającej większości do miofibrylli, to mięsień taki nazywamy „czerwonym" i cechą jego będzie duża wytrzymałość. I odwrotnie; mięsień posiadający w swych włóknach dużo miofibrylli będzie „białym" i osobnik posiadający taki rodzaj mięśnia będzie typem szybkościowca.

Wyrobienie i wytrzymałość możemy podzielić na cztery podokresy:

I.	—	1. XII.	—	31. XII.
II.	—	1. I.	—	15. II
III.	—	16. II	—	10. III.
IV.	—	11. III.	—	1. IV.

(Patrz roczny plan pracy treningowej).

Zadaniem pierwszego podokresu jest zdobycie:

a) ogólnej wytrzymałości sportowej przede wszystkim na właściwym przygotowaniu układów krążenia i oddychania.

W pierwszym podokresie będziemy się starać osiągnąć wytrzymałość ogólną za pomocą ćwiczeń gimnastycznych, marszów i biegów.

W ćwiczeniach gimnastycznych uwzględniamy wszystkie partie mięśni z tym, że na początku zastosujemy łatwiejszy dobór ćwiczeń, aby następnie wprowadzać elementy coraz trudniejsze.

Przykładowo podaje się po kilka ćwiczeń z poszczególnych grup:

Cwiczenia ramion
1. Skurcze i wyprosty ramion w przód, w górę i w bok.
2. Krążenie nadgarstków.
3. Krążenia ramion.
4. Wymachy ramion w górę i w dół.
5. W podporze klęcznym uginanie i prostowanie ramion.
6. Uginanie i prostowanie ramion w leżeniu przodem.

Cwiczenia nóg
1. Ze wspięcia szybkie przysiady i powstania.
2. Dwa małe podskoki, trzeci wysoki.
3. „ „ „ „ z rozkrokiem.
4. „ „ „ „ z wykrokiem.
5. Podskoki na palcach o nogach prostych.
6. Z rękami na biodrach powolne wznoszenie pięt i przysiad.
7. W przysiadzie podpartym kolejne wyrzuty prawej i lewej nogi w bok.
8. W przysiadzie podpartym kolejne wyrzuty prawej i lewej nogi w tył.
3. Rozkrok ramiona na biodrach, skłon w dół z dotknięciem

Cwiczenie tułowia w płaszczyźnie strzałkowej
1. Rozkrok ramiona na biodrach, skłon w dół z chwytem za łydki.
2. Rozkrok ramiona na biodrach, skłon w dół z chwytem za kostki.
podłogi.
(Przy ćwiczeniach tych dajemy odrzuty ramion w górę w tył).
4. Z siadu o nogach prostych skłon w przód z chwytem za kostki.
5. Z przysiadu podpartego prostowanie nóg.
6. W leżeniu tyłem z ramionami w bok skurcze nóg naprzemianstronnie (kolana do klatki piersiowej).
7. Z siadu nogi zaczepione o drabinki lub trzymane przez współćwiczącego, dłonie na karku, szybkie opady do leżenia tyłem i powroty do siadu.

Cwiczenia tułowia w płaszczyźnie czołowej
1. Rozkrok, ramiona na biodrach, skłon w bok.
2. Rozkrok, ramiona na karku, skłon w bok.
3. Rozkrok, rmiona w formie litery „S", skłony w bok.
4. Rozkrok, ramiona w łuk nad głową, skłony w bok.

Cwiczenia tułowia w płaszczyźnie poprzecznej
1. W postawie rozkrocznej, ramiona w bok, skręty z wymachem ramion.
2. W postawie rozkrocznej, jedna ręka na biodrach, skręt tułowia z jednostronnym wymachem ramion.
3. W postawie rozkrocznej, ramiona skurczone w poziom, skręty tułowia z jednoczesnym wyrzutem przedramienia w bok w tył.

Cwiczenia tułowia w płaszczyźnie złożonej
1. W postawie rozkrocznej, opad tułowia w przód, skręty tułowia ze swobodnym wymachem ramion.
2. W leżeniu tyłem, ramiona w bok, nogi w pion, przenoszenie nóg raz w prawo, raz w lewo.
3. W siadzie płotkarskim skłony do nogi zgiętej.

Cwiczenia na przyrządach

1. Skoki przez skrzynie lub kozła (rozkroczny i kuczny).
2. Przeploty na kracie.
3. Cwiczenie na przyściankach.
4. Wspinanie i zwisy na linach.
5. Cwiczenia na równoważni.

Oprócz tego dajemy skoki zajęcze, przewroty w przód i w tył na materacach. Ważnym czynnikiem w rozwijaniu wytrzymałości są ćwiczenia siłowe, które podane są w osobnym rozdziale.

Bardzo istotną rzeczą jest, aby nauczyć zawodnika poprawnego chodu. Będzie to miało duży wpływ na jego bieg oraz poprawne wykonywanie wszelkich ćwiczeń gimnastycznych.

Każdy zatem trening musimy zaczynać od marszu. Aby nauczyć poprawnego marszu, dajemy następujące ćwiczenia:

1. Marsz na całych stopach.
2. Marsz na palcach.
3. Marsz z zaznaczeniem kroku.
4. Marsz z wysokim podnoszeniem kolan i intensywną pracą ramion.

Formą przejściową między marszem a biegiem będą marszobiegi.

W pierwszym okresie urządzamy marszobiegi i zabawy biegowę na dystansie od 3.000 — 5.000 m. Jeżeli warunki zimowe na to pozwalają, wskazanym jest urządzanie marszów i biegów narciarskich.

Uprawianie w/w ćwiczeń musi być systematyczne, ale niezbyt intensywne. Należy także zwracać uwagę na poprawne wykonanie ćwiczeń bez zbytniej pracy statycznej.

Podokres pierwszy ma polepszyć odruchowo-warunkową regulację krwioobiegu, oddechu i czynności narządów wydzielniczych, to jest bowiem najważniejszym warunkiem rozwoju wytrzymałości.

W drugim podokresie winni piłkarze ręczni udoskonalić swe cechy fizyczne i postawić na wyższym stopniu wytrzymałość ogólną.

Z ćwiczeń gimnastycznych dajemy:

Cwiczenia ramion

1. W marszu naprzemianstronnie krążenie ramion w przód i w tył.
2. W siadzie płaskim wymachy ramion w górę na zewnątrz.
3. W podporze leżąc przodem, uginanie i prostowanie ramion ze wznosem jednej nogi w górę.
4. Stanie na rękach przy pomocy współćwiczącego.
5. To samo z uginaniem i prostowaniem ramion.

Cwiczenie nóg

1. Z przysiadu podpartego, prostowanie nogi w bok, podskokami zmiana.
2. Z przysiadu podpartego, wyskokiem do podporu rozkrocznego i powrót do przysiadu podpartego.
3. Z przysiadu, ręce oparte na udach, wyskok do postawy rozkrocznej i powrót do przysiadu.
4. Z pomocą współćwiczącego przysiad jednonóż w przód (pistolet), podskokami zmiana wysuwanej nogi.
5. W postawie rozkrocznej, powolne uginanie nóg na przemian prawą i lewą.
6. W postawie rozkrocznej to samo z przeskokami.
7. Ciągłe podskoki obunóż w przód.
8. W leżeniu przodem chwyt rękami za stopy i unoszenie głowy i nóg w górę, przyciąganie pięt do głowy.

Cwiczenie tułowia w płaszczyźnie czołowej

1. W postawie wypadnej w bok, skłony tułowia w bok w kierunku nogi wyprostowanej.
2. W klęku rozkrocznym, jednonóż skłony tułowia do nogi wyprostowanej.

Cwiczenie tułowia w płaszczyźnie poprzecznej

1. Marsz z wypadami ze skrętem i oplotem ramion w kierunku nogi wypadowej.

Cwiczenie w płaszczyźnie złożonej

1. Rozkrok, ramiona w bok, skręto-skłony z pogłębieniem. Lewa ręka przyciąga głowę do kolana nogi prawej i odwrotnie.
2. W staniu rozkrocznym, skręto-skłony z dotykaniem prawą ręką lewej stopy i odwrotnie.
3. W klęku jednonóż, skręto-skłony do nogi wyprostowanej.

Z biegów dajemy dalszy ciąg zabaw biegowych a pod koniec okresu przechodzimy do biegów intensywnych (powtarzalnych) 3 — 4 x 400 lekkim biegiem (patrz szybkość).

Zadaniem tych dwóch podokresów było rozwinięcie wytrzymałości ogólnej dla stworzenia bazy do pracy nad wyrobieniem wytrzymałości specjalnej, której poświęcimy trzeci i czwarty podokres.

Piłkarz ręczny podczas zawodów wykonuje kilkadziesiąt startów lub zrywów przeplatanych lekkim lub silniejszym biegiem. Trening nad wyrobieniem wytrzymałości specjalnej ma właśnie to na celu, aby zawodnik wykonał stojące przed nim zadanie bez ogólnego wyczerpania organizmu.

W pierwszym podokresie (trzeci łącznie) przeprowadzamy biegi interwalowe (powtarzalne) podczas właściwego treningu, np.: 3 x 400 m na $^1/_2$ siły z kilkuminutowymi przerwami, aby następnie biegać 5 x 150 i stosować coraz krótsze przerwy.

W drugim podokresie (czwartym) rozpoczniemy interwale od 8x50 na $^5/_4$ siły aby doprowadzić do końca od 12 — 15x10 — 20 m z lekkimi przebieżkami między jednym a drugim startem oraz ze skokami w dal i wzwyż. Zrywy te będziemy mogli przeplatać, stosując krok dostawy i bieg tyłem. Biegi powyższe możemy stosować w formie sztafety ciągłej z tym, że wszyscy zawodnicy posuwają się truchtem a tylko swoje odcinki 10 — 20 m przebiegają pełną szybkością.

Należy spodziewać się, że zawodnik, który obok innych ćwiczeń technicznych, taktycznych czy gry, będzie tak pracował nad wyrobieniem wytrzymałości specjalnej, stanie do zawodów w pełni przygotowany i wywiąże się z zadania, które nałoży na niego kierownictwo i zespół.

Podwyższając sprawność fizyczną piłkarza ręcznego, stworzymy podstawę do właściwego wykonywania ćwiczeń technicznych, a co dalej idzie, będziemy mogli pracować nad taktyką, która bez przygotowania organizmu do wysiłku i umiejętności operowania piłką, nie da się zastosować w praktyce.

Rozbicie na okres przygotowawczy, poprzedzający rundę jesienną, nie jest podany gdyż okres ten jest ze względu na przypadające obozy i urlopy trudny do uchwycenia, tak, że trener ma obowiązek, uwzględniając warunki swej drużyny, przygotować plan pracy wytrzymałościowej, wykorzystując w nim podaną wyżej metodykę.

Rada Trenerów
Sekcji Piłki Ręcznej

Poz. 6.

KOMUNIKAT

Nr 2/56

Sekcji Piłki Ręcznej WKKF

Komunikat nr. 14 Kolegium Sędziów SPR GKKF z dnia 29. XI. 1955 r. w sprawie interpretacji i zmiany przepisów gry.

Na wniosek Plenum Kolegium Sędziów Sekcji Piłki Ręcznej GKKF Prezydium Sekcji zatwierdza uchwały o interpretacji i zmianie przepisów gry, które obowiązują od 1. XII. 1955 r. we wszystkich rozgrywkach na terenie kraju.

Anuluje się wszystkie wydane dotąd zmiany przepisów gry i ich interpretacje.

Podstawą pozostają „Przepisy gry" w piłkę ręczną 11-osobową wydane przez Sport i Turystykę z 1954 r.

1. **Przepis III § 1.** Zostaje anulowany i otrzymuje nast. brzmienie: „Każda drużyna składa się z 13 zawodników (11-tu graczy w polu i 2-ch bramkarzy) z których najwyżej 11 (10 graczy w polu i 1 bramkarz) może równocześnie znajdować się na boisku" (rzut wolny).
2. **Przepis III § 3.** Zostaje anulowany wraz z komentarzem i otrzymuje następ. brzmienie: „W czasie gry dozwolone są wymiany graczy w polu dowolną ilość razy w taki sposób aby ilość ich na boisku nie przekraczała 10 osób. Wzajemna wymiana obu bramkarzy może nastąpić dowolną ilość razy. Żaden bramkarz nie może zastąpić gracza w polu. Gracz w polu może zastąpić bramkarza pod warunkiem, że liczba graczy w polu zostanie zmniejszona o jednego zawodnika".

   Komentarz:

   1. „Wymiana zawodników może nastąpić w dowolnym czasie, także wówczas gdy piłka jest w grze".
   2. „Drużyna może być uzupełniona tylko tymi zawodnikami którzy zostali wpisani do protokołu zawodów przed rozpoczęciem gry".
3. **Przepis III § 4.** Skreśla się uwagę w pierwszym nawiasie. Do komentarza dodaje się: „zawodnicy reztrwowi i czasowo wykluczeni z gry winni znajdować się poza własną linią końcową, z tej strony bramki, z której znajduje się sędzia bramkowy i stamtąd przez linię końcową wchodzi do boiska".
4. **Przepis IV § 8** — dodaje się następujący komentarz: „Bezpośrednio po nieprzewidzianej przerwie w grze sę-

dzia obowiązany jest zawiadomić kapitanów drużyn o jaki okres czasu zostanie przedłużona gra".

5. **Przepis V § 8.** Komentarz anuluje się i otrzymuje następujące brzmienie: „Dotknięcie piłki nogą, może nie być karane jeżeli przyniosło korzyść drużynie przeciwnej".
6. **Przepis X § 9** — dodaje się następujący komentarz: „Nie jest błędem gdy zawodnik rzuci na piłkę toczącą się, lub leżącą, jeżeli rzucenie się nie może spowodować zetknięcia się graczy. Nie jest błędem jeżeli zawodnik rzuci się na piłkę znajdującą się w powietrzu o ile nie rzuci się przed przeciwnikiem".
7. **Przepis V § 11.** Ostatnie zdanie komentarza anuluje się i otrzymuje nast. brzmienie: „Po takich przekroczeniach grę wznawia się rzutem wolnym".
8. **Przepis VI § 1.** Do komentarza dodaje się: „Z dowolnej strony" — t.zn. także z tyłu o ile nie następuje dotknięcie przeciwnika.
9. **Przepis VI § 2** — zostaje anulowany i otrzymuje nast. brzmienie: „Zastawiać przeciwnika bez piłki lub z piłką tylko ciałem. Zastawienie przeciwnika bez piłki, lub z piłką rękami lub nogami jest niedozwolone". (Rzut wolny w pozycji wyraźnej do zdobycia bramki — rzut karny.)
10. **Przepis VI § 3** — zostaje anulowany.
11. **Przepis VI § 4** — skreśla się słowo „pięścią".
12. **Przepis VI § 5** — zostaje anulowany.
13. **Przepis VI § 6** — dodaje się następujący komentarz: „Pozostawia się swobodnej ocenie sędziego, czy istniała dogodna sytuacja do zdobycia bramki czy też nie, a więc czy ma podyktować rzut karny czy rzut wolny".
14. **Przepis VI § 8** — dodaje się następ. komentarz: „Za rozmyślne uderzenie piłką uważa się każde uderzenie piłką chyba, że przeciwnik wyraźnie „naskoczył" na piłkę. W pierwszym przypadku sędzia winien usunąć rzucającego zawodnika na 5 lub 10 minut (w rażących przypadkach do końca spotkania). W razie powtórzenia się tego przewinienia do końca zawodów.
15. **Przepis VII § 6** — do komentarza dodaje się uwagę: „(patrz komentarz do przepisu XIII § 7)".
16. **Przepis VIII § 3** — dodaje się następujący komentarz: „Bramkarz może brać udział w grze w polu tylko wówczas, gdy w polu bramkowym nie ma żadnego zawodnika".

16a. **Przepis IX § 1** — dodaje się komentarz: „Bramka zdobyta po gwizdku sędziego przerywającego grę z jakiegokolwiek powodu nie może być uznana".

17. **Przepis XI § 9** — dodaje się nast. komentarz: „Sędzia powinien poprawić ustawienie zawodników przed daniem sygnału na wykonanie rzutu".
18. **Przepis XII § 7** — dodaje się nast. komentarz: „Jeżeli bramkarz zdobył piłkę z gry, to przy wyrzucie od bramki przeciwników nie obowiązuje przepis XII § 7".
19. **Przepis XIII § 1** — dodaje się:
    pkt. r) „Za błędne wykonanie zmiany graczy w polu (przepis III § 1 i § 3)".
    s) „Za zamiar lub rozmyślne rzucenie piłką w sędziego (przepis V § 11)".
    t) „Za niesportowe zachowanie się w stosunku do sędziego, przeciwnika, zawodnika własnej drużyny lub publiczności (przepis XVII § 5 i § 6)".
20. **Przepis XIII § 8** — dodaje się nast. komentarz: „Jeżeli przewinienie zostało popełnione przez drużynę broniącą między własnym polem bramkowym, a linią rzutów wolnych — rzut wolny należy wykonać z poza linii rzutów wolnych na przedłużenie osi przeprowadzonej od środka bramki do miejsca przewinienia".
21. **Przepis XIII § 11** — dodaje się nast. komentarz: „Jeżeli sędzia dał sygnał na wykonanie rzutu wolnego mimo nieprawidłowego ustawienia się drużyny broniącej nie może zarządzić powtórzenia wykonania rzutu chyba, że w czasie między sygnałem a wykonaniem rzutu (3 sekundy) ustawienie to uległo zmianie pogarszającej sytuację drużyny atakującej. Jeżeli błędne ustawienie się drużyny broniącej przy rzutach wolnych ma charakter stale powtarzający się, sędzia winien po upomnieniu usunąć właściwych zawodników z boiska na 5 — 10 min. lub do końca zawodów".
22. **Przepis XIII § 12** — dodaje się komentarz: „Jeżeli sędzia nie odgwiżdże rzutu wolnego j.w. nie może odgwizdać go w terminie późniejszym".
23. **Przepis XIV § 11** — dodaje się uwagę w nawiasie: „Patrz komentarz do przepisu XIII § 12".

23a. **Przepis XV § 1** — dodaje się: po słowach „w polu bramkowym" słowa lub „poza boiskiem" dalej wg. tekstu.

24. **Przepis XVII § 5** — do komentarza dodaje się: „W przypadku gdy jedna z drużyn „gra na czas" sędzia nie może przerywać gry chyba że gra przybiera charakter niesportowy (rzut wolny)".
25. **Przepis XVII § 6** — do zdania pierwszego dodaje się uwagę w nawiasie: „(rzut wolny)".
26. **Przepis XVII § 7** — do komentarza dodaje się: „jeden zawodnik nie może być usunięty z boiska kilkakrotnie po 5 lub po 10 min. Jeżeli został już raz usunięty na 5 min. to po następnym przewinieniu winien być usunięty na 10 min., a za 3-cim razem do końca zawodów" (z zastrzeżeniem przepisu VI § 8).
27. **Przepis XVII § 9** — do komentarza dodaje się: „Sędzia Główny może zlecić mierzenie „karnych minut" sędziom bramkowym, którzy wówczas dają znak upoważniający do wejścia na boisko zawodnikom czasowo wykluczonym z gry, ale zawsze winien zgłosić się u sędziego głównego zanim weźmie udział w grze (rzut wolny)".

Naczelnik Wydziału	**Przewodniczący**
(Brzóska T.)	**Sekcji Piłki Ręcznej GKKF**
	(M. Kamiński)

Poz. 7.

KOMUNIKAT

Nr 1/56

Sekcji Gimnastyki WKKF

Tabela 10 najlepszych gimnastyków woj. szczecińskiego roku 1955

1.	Heidinger Krystyna	kl. I	ZS Sparta
2.	Klimaszewska Elżbieta	kl. I	ZS Start
3.	Lankamer Zofia	kl. I	ZS Zryw
4.	Konopka Wanda	kl. I	ZS Zryw
5.	Gorzkowska Maria	kl. I	ZS Start
6.	Gościniak Danuta	kl. II	ZS Sparta
7.	Możejewska Zofia	kl. II.	ZS Start
8.	Goworowicz Ludmiła	kl. II	ZS Zryw
9.	Morgiewicz Danuta	kl. II	ZS Zryw
10.	Zawadzka Alina	kl. II	ZS Sparta

1.	Szczerbiński Zdzisław	kl. I	ZS Sparta
2.	Kurowski Michał	kl. II	ZS Sparta
3.	Hrynkiewicz Jarosław	kl. II	ZS Sparta
4.	Kurowski Jerzy	kl. II	ZS Sparta
5.	Rodżko Dymitr	kl. II	ZS Sparta
6.	Pisarczyk Ludwik	kl. II	ZS Zryw
7.	Modrzewski Leszek	kl. II	ZS Sparta
8.	Wielopolski Jan	kl. II	ZS Sparta
9.	Matwiejczuk Jerzy	kl. II	AZS
10.	Bangiowski Wania	kl. II	ZS Zryw

Insp. Dysc. Sportowych	Przew. Sekcji Gimn. WKKF
(—) Welcz Tadeusz	**(—) Kojkoł Edward**

Poz. 8.

KOMUNIKAT Nr 1/56

Sekcji Boksu WKKF

W dniu 20 grudnia 1955 roku odbyło się losowanie drużyn bokserskich o mistrzostwo klasy „B", do której zaliczono następujące drużyny:

Ludowy Zespół Sportowy Goleniów
Ludowy Zespół Sportowy Lipiany przy TOR ul. Stalina
Ludowy Zespół Sportowy Gryfice przy TOR ul. Boh. Stalingradu 31 (drużyna II)
Koło Sportowe Stal — Stocznia, Szczecin, ul. Hutnicza 1
Koło Sportowe Barlinek, ul. Rynek 5
Koło Sportowe Stargard, ul. Szczecińska 35 — Pływalnia (drużyna II)
Koło Sportowe Start Choszczno, ul. Stalina 30
Zrzeszenie Sportowe Zryw Szczecin, ul. Obr. Stalingradu 11.

Wyniki losowania — I runda.

15. I. 1956

LZS Goleniów	—	LZS Gryfice II
Zryw Szczecin	—	Sparta Stargard II
Start Choszczno	—	LZS Lipiany
Sparta Barlinek	—	Stal Szczecin

22. I. 1956

LZS Gryfice II	—	Sparta Barlinek
Sparta Stargard II	—	Start Choszczno
LZS Lipiany	—	Zryw Szczecin
Stal Szczecin	—	LZS Goleniów

29. I. 1956

LZS Goleniów	—	Sparta Stargard II
Zryw Szczecin	—	LZS Gryfice II
Start Choszczno	—	Stal Szczecin
Sparta Barlinek	—	LZS Lipiany

5. II. 1956

LZS Gryfice II	—	Start Choszczno
Sparta Stargard II	—	Sparta Barlinek
LZS Lipiany	—	LZS Goleniów
Stal Szczecin	—	Zryw Szczecin

12. II. 1956

Sparta Stargard II	—	Stal Szczecin
Zryw Szczecin	—	Sparta Barlinek
Start Choszczno	—	LZS Goleniów
LZS Gryfice II	—	LZS Lipiany

19. II. 1956

Sparta Barlinek	—	Start Choszczno
LZS Goleniów	—	Zryw Szczecin
LZS Lipiany	—	Sparta Stargard II
Stal Szczecin	—	LZS Gryfice II

26. II. 1956

Start Choszczno	—	Zryw Szczecin
LZS Gryfice II	—	Sparta Stargard II
LZS Goleniów	—	Sparta Barlinek
LZS Lipiany	—	Stal Szczecin

Gospodarze wymienieni na pierwszym miejscu.

Jednocześnie przypomina się drużynom: LZS GRYFICE i SPARTA STARGARD punkt regulaminu mistrzostw klasy „B" „Uczestnictwo" o tym, że start zawodników w klasie wyższej więcej niż dwa razy wyklucza z udziału w rozgrywkach w klasie „B".

Inspektor Dyscyplin Sportowych
(—) Bogusław Palczyński

Przewond. Sekcji Boksu
(—) Kazimierz Eichler

Poz. 9

KOMUNIKAT

nr 2/56
Sekcji Boksu WKKF

Zatwierdzam
Z-ca Przewodniczącego WKKF
(WŁADYSŁAW BUJKO)

REGULAMIN

Indywidualnych Mistrzostw Województwa Juniorów w Boksie na rok 1956.

1. Cel.

Zawody o indywidualne Mistrzostwo Województwa Juniorów przeprowadza się w celu:
1. dalszej popularyzacji i umasowienia pięściarstwa,
2. podsumowanie całorocznej pracy zawodników, trenerów i zrzeszeń sportowych na odcinku szkolenia młodych kadr bokserskich,
3. wyłonienia mistrzów Województwa juniorów w poszczególnych wagach.

2. Miejsce i termin zawodów.

Mistrzostwa zostaną przeprowadzone w dniach 10, 11, 12 lutego br. w Szczecinie, w Hali Sportowej — ul. Narutowicza.
Badanie i ważenie zawodników nastąpi w dniu 10 lutego o godz. 15 w Hali Sportowej.

3. Uczestnictwo.

W Mistrzostwach startują zawodnicy zgłoszeni i potwierdzeni przez Sekcję Boksu WKKF Szczecin urodzeni w latach 1940, 1939, 1938 legitymujący ten fakt odpowiednim dokumentem (świadectwo urodzenia, dowód osobisty) którzy stoczyli przynajmniej 3 walki (wpisane przez delegata Komisji Sportowej do książeczki zawodniczej). Każdy PKKF ma prawo wystawić 11 zawodników wyłonionych w Ind. Mistrz. Powiatu. Każdy zawodnik startujący w mistrzostwach musi posiadać wpisany do książeczki zawodniczej wynik badania lekarskiego nieprzekraczający 3 miesięcy.

4. Sposób przeprowadzania.

Zawody zostaną przeprowadzone systemem pucharowym — przegrywający odpada. Ważenie zawodników odbywa się nago po badaniu lekarskim, codziennie przed zawodami. Dostęp do wagi jest jednorazowy. Nie wolno zrzucać i uzupełniać wagi podczas ważenia. Zawodnicy walczą w tej wadze jaką wykazuje pierwsze oficjalne ważenie. Indywidualne Mistrzostwa Województwa odbywać się będą w wagach od papierowej do ciężkiej. Tytuł mistrza WKKF zdobywa ten zawodnik, który w turnieju nie przegrał żadnej walki.

5. Kierownictwo i zgłoszenia.

Organizatorem Ind. Mistrz. WKKF Juniorów jest Sekcja Boksu WKKF Szczecin. Termin zgłoszeń mija z dniem 7. II. br. Zgłoszenia winny obejmować: 1. imię i nazwisko, 2. datę urodzenia, 3. przynależność zrzeszeniową, 4. Nr książeczki zawodniczej. Zgłoszenia należy nadesłać do Sekcji Boksu WKKF Szczecin, która kierować będzie stroną sportową oraz sędziowską mistrzostw.

6. Nagrody.

Mistrzowie i wicemistrzowie otrzymają dyplomy oraz nagrody książkowe. Poza tym dyplomy otrzymają trzy zrzeszenia, które zajmą trzy pierwsze miejsca w klasyfikacji drużynowej, prowadzonej wg punktacji: za każde zwycięstwo 1 pkt., za mistrza 3 pkt., za wicemistrza 2 pkt.

7. Zasady finansowania.

Zgodnie z zasadami finansowania ujętymi w Jednolitym Kalendarzu Sportowym GKKF na rok 1956 pkt. 8.

8. Różne.

Zawodnicy po przegranej walce tracą dnia następnego prawo do otrzymania wyżywienia i noclegów.

Zatwierdzam
Z-ca Przewodniczącego WKKF
(WŁADYSŁAW BUJKO)

REGULAMIN

Indywidualnych Mistrzostw Województwa Seniorów w Boksie na rok 1956.

1. Cel.

Turniej o Indywidualne Mistrzostwo Województwa w kategorii Seniorów w boksie przeprowadza się w celu:

a) dalszej popularyzacji i umasowienia sportu pięściarskiego,
b) wyłonienia indywidualnych mistrzów województwa w poszczególnych wagach,
c) podsumowania całorocznej pracy zawodników, trenerów i kół sportowych,
d) przygotowania turniejowego do Mistrzostw Polski.

2. Miejsce i termin.

Mistrzostwa przeprowadzone zostaną w Szczecinie, Hala Sportowa przy ul. Narutowicza w dniach 2, 3, 4. III. br.

3. Uczestnictwo.

W Turnieju startują Mistrzowie Powiatów oraz zawodnicy Kół Sportowych z terenu miasta Szczecina zgłoszeni i potwierdzeni przez Sekcję Boksu WKKF Szczecina urodzeni do roku 1937.

4. Sposób przeprowadzenia — kierownictwo.

Organizatorem Mistrzostw Indywidualnych jest Sekcja Boksu WKKF Szczecin. Zawody przeprowadzone zostaną systemem pucharowym. I-szt miejsce i tytuł mistrza województwa zdobędzie ten zawodnik który w turnieju nie przegrał żadnej walki. Poza tym prowadzona będzie punktacja drużynowa na zasadach: za każde zwycięstwo 1 pkt, za tytuł mistrza 3 pkt, za wicemistrza 2 pkt.

5. Zgłoszenia.

Termin zgłoszeń do indywidualnych Mistrzostw Województwa upływa z dniem 28. II. br. Zgłoszenia winny obejmować: 1. nazwisko i imię, 2. datę urodzenia, 3. przynależność do Koła, 4. Nr książeczki zawodniczej. Zawodnicy muszą posiadać wpisany do książeczki zawodniczej wynik okresowego badania rentgenowskiego i ortopedycznego nieprzekraczający okresu 3 miesięcy.

Każdy zawodnik winien posiadać kompletny strój sportowy, bandaże i ręcznik. Zawodnicy startują w barwach swoich zrzeszeń.

6. Nagrody.

Zawodnicy którzy zajmą dwa pierwsze miejsca w każdej wadze otrzymują dyplomy oraz nagrody książkowe.
Poza tym dyplomy otrzymują najbardziej zaawansowani technicznie oraz walczący najbardziej fair zawodnicy.
Zrzeszenia otrzymują dyplomy za zajęcie trzech pierwszych miejsc w punktacji drużynowej.

7. Zasady finansowania.

Zgodnie z zasadami finansowania ujętymi w Jednolitym Kalendarzu Sportowym GKKF na rok 1956 pkt 8.

8. Różne.

Zawodnicy po przegranej walce tracą dnia następnego prawo do otrzymania wyżywienia i noclegów.

Uzupełnienie do regulaminu rozgrywek klasy „B" na 1956 r.

Do odbywania się zawodów ustala się godziny południowe. W wyjątkowych przypadkach Sekcja Boksu WKKF może zezwolić na rozgrywanie zawodów w godzinach wieczornych o ile jest dogodny dojazd i powrót dla drużyny gości i sędziów fungujących.
Gospodarz zawodów winien ustalić taką godzinę na mecz, aby była dostosowana do rozkładu jazdy pociągów — umożliwić dogodny przyjazd i powrót do swoich miejsc zamieszkania przed północą.

Insp. Dysc. Sportowych
(Bogusław Palczyński)

Przewodniczący Sekcji Boksu
(Kazimierz Eichler)

Cena pojedynczego numeru: 3.— zł.

Adres Redakcji: Redakcja Biuletynu Sportowego WKKF. Szczecin, al. Wojska Polskiego 72. — Konto Redakcji: PKO Szczecin Nr 10-9-78. — Warunki prenumeraty na rok 1956: rocznie zł 72,— ; półrocznie zł 36,— ; kwartalnie zł 18,—.

Szcz Zakł. Graf. ul. Krzysztofa 7. 129 5.1.56 600 A4x2 p. d. kl. 8 50 g X-7-54